



## Knoblauch und Ayurveda – passt das zusammen?

**„Meide Knoblauch und Zwiebeln!“ Das war eine der ersten Empfehlungen, als ich mit Meditation begann und die ayurvedische Gesundheitslehre kennen lernte. Das ist lange her. Aber stimmt das auch?**

### **Knoblauch hat eine sehr spezielle Wirkung**

Manchmal in meinem Leben war ich auch eine brave Schülerin und habe befolgt, was man mir sagte. Als ich in den 90er Jahren Meditation und Ayurveda kennen lernte, war ich brav. Ich habe fortan keinen Knoblauch mehr gegessen. Zunächst wusste ich nicht einmal warum, aber ich wollte ja den Segen der Meditation erleben. Jetzt weiß ich, warum man. Wenn man sich auf den spirituellen Weg macht, wird empfohlen, keinen Knoblauch zu essen: er wirkt sexuell anregend!

### **Knoblauch fördert Rajas und Tamas – Angst, Aggressivität, Neid, Gewalt, Dumpfheit und Trägheit**

Wenn ich einen neuen Blogbeitrag schreibe, lese ich in allen Ayurveda-Büchern, die ich habe. Darin habe ich unterschiedliche Angaben gefunden, welche Auswirkungen Knoblauch auf das menschliche System hat. Mal vermehrt es Rajas, in anderen Büchern wiederum Tamas. In einem stand auch ganz explizit, dass es beide Gunas verstärkt. Wenn dich jetzt diese Begriffe irritieren, dann lies doch bitte mal eben den Blogbeitrag über die drei Gunas – Sattva, Rajas



und Tamas – dort erfährst du schnell und übersichtlich, worum es geht – wichtig für alle Knoblauchliebhaber! Die drei Gunas sind im Ayurveda genau so existentiell, wie die drei Doshas.



**Rajas**, die egozentrische Dynamik, ist in vielen Lebensmitteln enthalten, u.a. auch in Knoblauch und Zwiebeln. Bei **Vata**-betonten Menschen verstärken Zwiebeln und Knoblauch Ängste, Nervosität, mangelnde Erdung, Unentschlossenheit, Rastlosigkeit, Unzuverlässigkeit, Oberflächlichkeit, Geschwätzigkeit, Unbeständigkeit, Verwirrtheit.

Bei **Pittamenschen** äußert sich Rajas durch Aggressivität, Impulsivität, Egoismus, Konkurrenzdenken, Machtgier, Kritikbereitschaft, Neigung zur Manipulation, Eifersucht, Hektik, Jähzorn, Dominanz, Rücksichtslosigkeit, Ehrgeiz, Eitelkeit, Stolz.

Bei **Kapha**-betonten Typen führt Rajas zu übermäßigem Materialismus, Neid, Geiz, Habgier, übertriebenem Sicherheitsdenken.

Auch **Tamas**, die dumpfe Trägheit, ist eine von drei Eigenschaften, die jedem Lebensmittel innewohnt. Bei **Vata**-dominierten Menschen bringt Tamas den Menschen in Furchtsamkeit, Unehrlichkeit, Desorientiertheit, Depressivität, Psychosen, Selbstzerstörung.

Bei **Pitta**-Menschen verursacht Tamas Hass, Gewalt, Rachsucht, Gemeinheit, Psychopathie und Zerstörungswut.

Bei Menschen, die eher **Kapha**-betont sind, verursacht Tamas Depression, Apathie, Lethargie, geistige Verwirrtheit, Faulheit, Gefühllosigkeit.

## Knoblauch lässt das Bewusstsein ins unterste Chakra absinken

Ich hoffe, ich habe dich, falls du Knoblauch liebst, nicht allzu sehr verschreckt. Höre nicht auf zu lesen, es kommt auch noch was Positives zu Knoblauch. Aber diese Aufzählung ist schon ein ziemlicher Brocken.

Da Knoblauch die Libido, also die Sexualität, fördert, ist für alle, die meditieren, um eine spirituelle Entwicklung zu durchlaufen, diese Knolle ein Tabu. Die Rajas- und Tamas-Qualität (dumpfe Trägheit) von Knoblauch lässt das Bewusstsein ins unterste, das Wurzelchakra, rutschen und die oberen Chakren werden verschlossen. Der Genuss von Knoblauch verhindert auch, dass du dich bei der Meditation geistig nach innen wenden kannst.

Wer einen spirituellen Weg verfolgt, sollte also Knoblauch lieber meiden. In den alten indischen Schriften heißt es: „Knoblauch wirkt der Evolution des Menschen entgegen, d.h. er fördert die niederen Instinkte.“

## Yoga und Knoblauch vertragen sich nicht gut

In der vedischen Lehre wird Yoga als vorbereitende Übung zur Meditation angesehen. Wenn du Yoga machst, um deinen Geist klar zu bekommen, dann probiere mal aus, ob du dich ohne Knoblauch frischer und feiner fühlst. In der Yoga-Lehre habe ich gelesen, dass Knoblauch die Schwingungen im Körper dämpft und dir dadurch womöglich tiefe Empfindungen und Erfahrungen nicht möglich sind.



## Knoblauch fördert die Verdauung von Fleisch

Knoblauch ist ein Zwiebelgewächs und heißt mit botanischem Namen *Allium sativum*. Ursprünglich stammt es aus dem asiatischen Raum und wird heute vorwiegend in warmen Ländern angebaut, da er dort besonders gut wächst.

Knoblauch wurde traditionell in der Fleischküche verwendet, da die ätherischen Öle das Fleisch mürbe machen und es dadurch leichter verdaulich ist. Die antiseptische Wirkung des Knoblauchs ist in heißen Ländern besonders willkommen, da dort die Lebensmittel schnell verderben.

## Du musst nicht für immer und ewig auf Knoblauch verzichten

Was ich am meisten im Ayurveda liebe, ist der liebevolle Umgang mit sich selbst. Es gibt kein Dogma, kein Verbot, keinen Verzicht. Du kannst, wenn du die scharfe Knolle sehr liebst, einfach so weiter machen – sie hat ja auch positive Eigenschaften! Wenn du magst und es leicht geht, dann kannst du deinen Knoblauchkonsum reduzieren. Aber immer in kleinen Schritten, sanft und liebevoll mit dir selbst.

Als ich aufhörte Knoblauch zu essen und begann Zwiebeln zu meiden und sie schließlich auch gar nicht mehr mochte, machte ich eine unangenehme Erfahrung, als ich doch einmal aus Versehen im Restaurant etwas mit Knoblauch aß: Ich lag nachts im Bett und konnte nicht zur Ruhe kommen. Mein Bauch fühlte sich an, als wäre darin eine rumpelnde Waschmaschine zugange. Ich konnte nicht in den Schlaf finden, alles in mir vibrierte, es war schrecklich. Vermutlich lag es daran, dass ich so entwöhnt war. Vielleicht auch daran, dass ich so gut wie nie tamasische Lebensmittel esse. Die lebensfeindlichen Lebensmittel kannst du hier nachlesen: <https://www.ayurveda-schatztruhe.de/die-drei-gunas/>

## Eine großartige Alternative: *Asa foetida*

Die Kunst des Würzens ist im Ayurveda eine besonders wichtige. Wer sich in der Gewürzeküche auskennt, zaubert immer wieder unbekannte und köstliche Geschmacksvariationen hervor. Im Kochbuch von Sandra Hartmann, das ich in einem anderen Blogbeitrag ausführlich vorgestellt habe, findest du ausschließlich sattvische,



also feine, zarte und lebensfördernde Rezepte. Das sind jetzt beileibe nicht nur Haferbrei und Gemüsesuppe. Es ist mein Lieblingskochbuch, weil Sandra auch sehr gekonnt *Asa foetida* einsetzt. Dieses Gewürz heißt im Sanskrit Hing, wird im deutschen auch Asant, Stinkasant oder Teufelsdreck genannt. Es ist ein Harz aus den Wurzeln einer Fenchelpflanze mit dem botanischen Namen *ferula asafoetida*.

## Der beißende Geruch verwandelt sich beim Kochen in Knoblauchduft

Wenn du *Asa foetida* als pulverisiertes Harz kaufst, dann riecht es wirklich unglaublich streng, also eher schwefeligstinkend, würde ich sagen. Deshalb wird es oft mit Bochsornklee vermengt, auch damit du es besser dosieren kannst. Wenn du das pulverisierte Harz verwendest, brauchst du weniger als die Menge in der Größe eines Stecknadelknopfs. Der stinkende Geruch verwandelt sich übrigens beim Kochen in Knoblauchduft.



Im Gegensatz zu Knoblauch wirkt Asa foetida krampflösend, schleimlösend, ist eine Verdauungshilfe und ein Beruhigungsmittel – also genau das Gegenteil von *Allium sativum*. Und du riechst danach nicht über die Haut, wie nach



dem Knoblauchverzehr. Über diesen Teufelsdreck wäre noch so viel zu sagen, dass ich dazu demnächst einen eigenen Blogbeitrag schreiben werde.

## Die positiven Wirkungen von Knoblauch

Alles hat seine zwei Seiten, so auch Knoblauch und Zwiebeln! Es kommt eben immer auf die Menge drauf an und wie man etwas verwendet.

Von einem indischen Vaidya habe diese Informationen bekommen:

*Laut Ayurveda ist Knoblauch eine großartige Medizin und auch ein Rasayana (hilft bei der Verjüngung). Es hilft bei der Verdauung und verbessert die Absorption aus dem Darm. Es lindert auch blockierte Gase aus dem Darm. Es lindert Gelenkschmerzen und Muskelschmerzen. Es stärkt den Herzmuskel, fördert gesundes Haar. Es ist sehr nützlich bei Asthma, Bronchitis und Tuberkulose. Es heilt Knochenbrüche. Dies und mehr sind also gesundheitliche Vorteile von Knoblauch.*

Du siehst, nichts, was die Natur uns schenkt, wird im Ayurveda abgelehnt. Es kommt immer auf die Verwendung und die Dosierung an.

Auch dies habe ich noch gefunden: Knoblauch hilft bei Arthritis und wurde früher als das Antibiotikum des Altertums bezeichnet. Da er als natürlicher Blutverdünner wirkt, kann er bei Bluthochdruck eine positive Wirkung haben. Er kurbelt die Produktivität der Leber an und hilft dadurch, schädliche Stoffe besser ausscheiden zu können. Er reinigt das Blut und das Lymphsystem. Er soll auch den Cholesterinspiegel senken und bei Ischiasschmerzen und Rheuma helfen.

Ich möchte dir empfehlen, wenn du ihn therapeutisch bei Krankheit einnehmen möchtest, dass du dich von einer Ayurveda-Therapeut:in beraten lässt. Hier kannst du fündig werden:

<https://www.ayurveda.de/index.php/aerzte-kliniken-produkte/aerzte-heilpraktiker>

<https://www.ayurveda-portal.de/ayurveda-anbieter>

<https://www.ayurveda-verband.eu/aerztetherapeuten/arzttherapeut-suchen/>

## Raus mit dem grünen Spross

Wenn du weiterhin Knoblauch genießen möchtest, dann habe ich noch ein paar gute Tipps für dich.

- Ayurveda empfiehlt, Knofi nur gekocht zu essen, niemals roh.
- Falls sich schon ein grüner Spross im inneren herausgebildet hat, schneide ihn heraus. Er macht Knoblauch noch schwerer verdaulich.
- In Indien wird geschälter Knoblauch über Nacht in Joghurt eingelegt, das macht ihn bekömmlicher.
- Brate die Knoblauchzehen immer in Ghee



oder Öl an, dann verlieren sie schon viel von ihrer Schwerverdaulichkeit.

- Wenn du die Zehen anbrätst, dann verwende gleichzeitig Kreuzkümmel und Koriandersamen, das vermindert die tamasische Wirkung.

## Vata, Pitta, Kapha und Knoblauch

Wenn man die Wirkung auf die Verdauung betrachtet, dann hat Knoblauch für Vata- und Kaphamenschen eine beruhigende Wirkung. Pittamenschen, die ohnehin schon so viel Feuer haben, werden durch die Hitze dieser Knolle noch mehr befeuert, hier ist also Zurückhaltung eine gute Idee.

## Fazit: Knoblauch ist vor allem eine Heilpflanze

Im Ayurveda ist Knoblauch vor allem ein Heilmittel. Er ist heilsam, wenn du aber zuviel davon nimmst, macht er träge, kraftlos und dumpf.

Alles, was ich hier aufgezählt habe, gilt übrigens für Zwiebeln ebenfalls, jedoch in etwas abgeschwächter Wirkung. Da die beiden ja eng verwandt sind, ist auch die Wirkung sehr ähnlich.



Ich bin gespannt, wie du nun mit Knoblauch umgehen wirst, ob du deine Gewohnheiten änderst oder ob du dich durch diesen Beitrag bestätigt siehst. Ich freue mich auf einen Kommentar von dir.

Herzliche Grüße von

A handwritten signature in black ink that reads 'Lisa'.

